УДК172.12:159.947.23

Засуха О. О. *здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти*
Науковий керівник: Кендус Д. І. *асистент*
Національний Університет біоресурсів і природокористування України
(м. Київ, Україна)

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ВИКЛИКИ, СТЕРЕОТИПИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

У контексті сучасних суспільних трансформацій психічне здоров'я набуває все більшого значення як важлива складова загального добробуту особистості, особливо у молодіжному середовищі. Студентський вік характеризується інтенсивним особистісним розвитком, зростанням соціальної відповідальності, спробами самореалізації та побудови міжособистісних стосунків. У цей період особа вперше стикається з низкою викликів, що потребують не лише когнітивних ресурсів, а й сформованої емоційної зрілості. Водночас культура турботи про психічне здоров'я в Україні ще перебуває на етапі становлення, що супроводжується стереотипами, дезінформацією та соціальними упередженнями.

Одним із найпоширеніших стереотипів є уявлення про те, що звернення до психолога чи психотерапевта є ознакою слабкості або психічного відхилення. Такий підхід не лише дестигматизує потребу в психоемоційній підтримці, а й гальмує формування конструктивної поведінки в умовах стресу. Звернення до фахівця слід розглядати як прояв відповідальності, рефлексивності та зрілості особистості, яка прагне гармонізувати внутрішній стан і підвищити якість життя.

Ще одне хибне уявлення полягає в тому, що психічне здоров'я стосується виключно осіб із діагностованими психіатричними захворюваннями. Насправді ж психічне здоров'я є універсальною складовою функціонування будь-якої людини, оскільки охоплює здатність до саморегуляції, емоційної стабільності, соціальної адаптації, побудови стосунків і досягнення життєвого балансу. Психологічна грамотність — один із ключових індикаторів особистісної зрілості в умовах сучасної соціальної динаміки.

Результати соціологічних досліджень свідчать, що попри усвідомлення значущості психічного здоров'я, молодь часто не має достатньої інформації щодо ефективних практик підтримки власного емоційного стану. У кризових ситуаціях студенти зазвичай звертаються до неформального кола підтримки — друзів або родичів, при цьому менше використовують ресурси психологічної допомоги, зокрема університетські служби або професійних фахівців. Така поведінкова модель зумовлена як браком поінформованості, так і недовірою до інституційної допомоги.

Актуальною проблемою залишається низький рівень розпізнавання ознак емоційного вигорання, депресивних станів, тривожних розладів. Часто симптоматика, яка потребує уваги спеціаліста, сприймається як тимчасові труднощі або "звичайна втома", що призводить до зволікання з отриманням допомоги. У свою чергу, це підвищує ризик хронізації психоемоційних порушень.

Позитивною тенденцією є зростання публічної дискусії на тему психічного здоров'я. Завдяки активності ЗМІ, соціальних мереж та лідерів думок, зокрема студентських блогерів, відбувається поступове зменшення стигматизації звернення по психологічну підтримку. Актуалізація досвіду особистих історій, розкриття тем ментального благополуччя сприяють формуванню толерантнішого та інклюзивного ставлення до питань психічного здоров'я.

Університетські заклади освіти відіграють дедалі важливішу роль у підтримці психоемоційного стану студентів. Зокрема, створення центрів психологічної підтримки, проведення тренінгів з емоційної грамотності, лекцій зі стрес-менеджменту та програм розвитку навичок саморегуляції засвідчують намагання системно інтегрувати ці елементи в освітній процес. Водночас ефективність таких ініціатив безпосередньо залежить від їхньої системності, адаптованості до актуальних потреб студентства та наукової обґрунтованості.

Формування культури психічного здоров'я серед молоді є міждисциплінарним завданням, що охоплює психологічний, педагогічний і соціальний виміри. Важливим кроком у цьому напрямі є розвиток емпатії, навичок емоційного самовираження, відкритої комунікації щодо особистісних переживань. Варто також заохочувати молодь не знецінювати психологічні труднощі інших і не засуджувати звернення по допомогу як нормальну, здорову стратегію поведінки.

Психічне здоров'я, подібно до фізичного, вимагає уваги, підтримки та своєчасного втручання. Лише шляхом інформування, подолання соціальних міфів, формування довіри до фахівців і підтримки горизонтальних зв'язків між молодими людьми можна створити стійку культуру психічного благополуччя — відкриту, зрілу і гуманістичну.

Список використаних джерел:

1. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). (2022). Психічне здоров'я молоді: факти і цифри.

URL: https://www.who.int

2. Андрущенко, В. П., Савчин, М. В. (2021). Психічне здоров’я та його формування в молодіжному середовищі. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Факультет аграрного менеджменту
(кафедра виробничого та інвестиційного менеджменту)
Гуманітарно-педагогічний факультет
(кафедри соціальної роботи та реабілітації)
Purdue University (USA)
Fater Academy of India (India)
Національний університет «Запорізька політехніка»
НТУ «Дніпровська політехніка»

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
IX МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, АСПІРАНТІВ І МОЛОДИХ ВЧЕНИХ «РОЛЬ МОЛОДІ У РОЗВИТКУ АПК УКРАЇНИ»



15-16 квітня 2025 р.
Київ, онлайн, Zoom

Роль молоді у розвитку АПК України [Електронний ресурс]**:** зб. матеріалів IX міжнар. наук.-практ. конф. (15-16 квітня 2025 р.). Київ: НУБіП України, 2025. 362 с. PDF-формат; мережеве видання; інституційний репозитарій.

КОНФЕРЕНЦІЯ ПРОВЕДЕНА В РАМКАХ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ПРОЄКТУ МОДУЛЬ ЖАНА МОНЕ «ПРАКТИКИ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЕКОНОМІЧНОЇ ІНКЛЮЗІЇ В ЄС» ЗА ПІДТРИМКИ ЕРАЗМУС+, 101127466 – EPSEI – ERASMUS-JMO-2023-HEI-TCH-RSCH

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Рекомендовано до друку Вченою Радою факультету аграрного менеджменту (протокол № 11 від 19 травня 2025 року)

Збірник укладено за матеріалами IX міжнародної науково-практичної конференції «Роль молоді у розвитку АПК України». Наповнення рубрик синхронізовано з основними напрямами роботи конференції.

Видання розраховано на науковців, викладачів, аспірантів, здобувачів вищої освіти.

The collection is based on the materials of the V International Scientific and Practical Conference "The Role of Youth in the Development of AIC of Ukraine", conducted by the Faculty of Agrarian Management and the Faculty of Humanities and Education of the National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine. The content of the sections is synchronized with the main directions of the conference.

The publication is designed for scientists, teachers, graduate students, students.

Редакційна колегія:

Шинкарук Л.В., д. екон. наук, проф., член-кореспондент НАН України (голова); Дєліні М.М., д. екон. наук, професор; Прушківська Е. В., д. екон. наук, професор; Сопівник І.В., д. пед. наук, доцент, завідувач кафедри соціальної роботи та реабілітації; Супрун Д.М., д. пед. наук, професор; Осадченко І.І., д. пед. наук, професор; Власенко Т.О, к. екон. наук, доцент, звідувач кафедри виробничого та інвестиційного менеджменту; Алексеєва К.А., к.наук з держ. упр., доцент; Гаврилюк В.П. к.екон. наук, доцент; Дергач А.В., к.наук з держ. упр., доцент; Лобунець Т.В., к. екон. наук, доцент; Чемодуров О.М., к. екон. наук, доцент; Юзба В.О. к. екон. наук, доцент; Прохорчук О.М., к. пед. наук, доцент; Тілікіна Н.В., к. екон.наук, доцент; Мовчун С.В., к.екон.наук; Власенко К.О., к.пед.наук; Голєва М.С.,PhD, асистент; Будегай В.А., асистент; Кендус Д.І., асистент.

Тези доповідей подано в авторській редакції.
Автори відповідають за достовірність викладеного матеріалу,
за правильне цитування джерел, посилання на них та інших відомостей.
Передруковувати опубліковані в збірнику матеріали
дозволяється тільки за згодою авторів

© НУБіП України,
2025 © Автори, 2025